

**По официальным данным, ежегодно в России от сердечно-сосудистых заболеваний умирает около 1 млн 300 тысяч человек.**

## **11 правил здорового сердца**

1. Придерживайтесь правил здорового питания, употребляйте свежие, нежирные продукты. Ваша еда – рыба, овощи, крупы грубого помола.
2. Придерживайтесь распорядка дня, необходимого для сохранения здоровья сердца и сосудов. Принимайте пищу строго в определённое время и ложитесь спать в одно и то же время.
3. Пусть вашей привычкой станут каждодневные физические упражнения. В профилактике атеросклероза физкультура действует следующим образом: жировые вещества не оседают в сосудах, а сжигаются организмом во время тренировки, а в крови поддерживается их безопасный уровень, коронарный кровоток увеличивается.
4. Постель должна быть жёсткой, подушку и матрас следует выбрать ортопедические.
5. Ограничьте употребление алкоголя или откажитесь от него.

6. Любите свою работу, она не должна быть причиной постоянного стресса и переживаний. При стрессе вырабатывается гормон адреналин, который заставляет сердце учащенно биться, а сосуды при этом спазмируются и сужаются, повышается давление, сердечная мышца изнашивается.

7. Здоровый сон – залог здоровья, это особенно важно для сердца и сосудов. Высыпайтесь, не передайте перед сном. Человек, лишаящий себя сна, изнашивает своё сердце, ведь и сердцу требуются периоды отдыха. Рекомендуется спать не менее 8 часов в день.

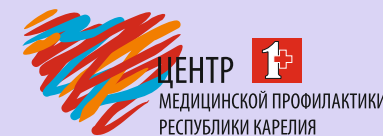
8. Ограничьте употребление соли и сахара, их избыток создаёт непомерную нагрузку на организм.

9. Каждодневные прогулки на свежем воздухе – отличная профилактика заболеваний сердца и сосудов.

10. Полностью откажитесь от курения. При курении никотин спазмирует сосуды, поэтому артериальное давление повышается.

11. Один раз в год обследовать сосуды и сердце с помощью основных доступных методов. Контролировать уровень сахара в крови и уровень холестерина. Повышенное их значение свидетельствует о том, что в организме страдают сосуды.

В Центре медицинской профилактики РК помощь пациентам, имеющим полис ОМС, оказывается бесплатно.



# **Профилактика сердечно- сосудистых заболеваний**



# Интервью с врачом-терапевтом ЦМП РК Еленой Сергеевной Андреевой

**– Елена Сергеевна, как специалист Центра медицинской профилактики расскажите, пожалуйста, что такое «профилактика сердечно-сосудистых заболеваний»?**

– Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – это система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшение их неблагоприятных последствий. Заболевания сердца и сосудов широко распространены в Карелии, они «молодеют» и становятся основной причиной смертности людей всё более молодых поколений.

**– Но, когда человек 30-40 лет слышит или читает словосочетание «профилактика сердечно-сосудистых заболеваний», он абсолютно уверен, что к нему это не относится...**

– Это и печально. Почти у всех людей этого возраста есть свой транспорт, и все они знают, что для безопасной и безотказной эксплуатации автомобиля надо регулярно проходить плановое техническое обслуживание. То же самое касается и человеческого организма! Заболевания сердца и сосудов могут протекать незаметно, без каких-либо внешних проявлений, поэтому необходимо примерно раз в год обследовать свои сосуды и сердце с помощью основных доступных методов.



**– Проходить диспансеризацию?**

– И это тоже. Общая цель профилактики сердечно-сосудистых заболеваний – снижение заболеваемости и смертности у больных с высоким абсолютным риском и сохранение низкого риска у пациентов с низкой вероятностью неблагоприятных исходов. К *первичной профилактике* – то есть, системе мер, общих для всего населения, относится не только выявление ранних признаков заболеваний в ходе профосмотров, диспансеризаций и других медосмотров, но и предупреждение развития заболеваний, а также снижение влияния вредных факторов риска на организм человека и формирование здорового образа жизни населения. *Популяционный подход* охватывает всё население в целом.

**– А потом?**

– Далее следует так называемый *подход высокого риска*. Своевременная и грамотная первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний помогает выявить больных, наиболее угрожаемых по риску развития сердечно-сосудистых событий, то есть, инсультов, инфарктов и т.п. Эти пациенты, страдающие от гипертонии, ишемической болезни сердца и других недугов, попадают в фокус внимания специалистов, и сердечно-сосудистый риск снижается преимущественно медицинскими мерами.

**– Американский кардиолог Поль Уайт говорил, что «человеческое сердце рассчитано на 150 лет, но, к сожалению, оно очень быстро стареет из-за того, что человек совершает очень много ошибок». Мы сами старим своё сердце?**

– Да, физиологически сердце рассчитано как минимум на 150 лет полноценной жизни. У нашего сердца имеется огромный запас выносливости и прочности: каждый день оно производит энергию, достаточную для того, чтобы грузовик проехал более 30 километров, а за всю жизнь на сердце можно «проехать» от Земли до Луны и обратно! Это самый важный и самый мощный орган! И в том, что наше сердце стареет всё раньше и раньше, виноваты мы сами.

**– Как можно этого старения избежать? Как сохранить сердце молодым?**

– Конечно, есть много нюансов, но на уровне популяционного подхода достаточно придерживаться ряда простых правил, благодаря которым можно предотвратить заболевания сердца и сосудов.

